

Świadomość sensoryczna

1. Wyszukujemy sobie w pomieszczeniu miejsce do stania. Ustawiamy stopy równolegle w odstępnie odpowiadającym szerokości barków. Zamykamy oczy, co umożliwia zintensyfikowanie wewnętrznych odczuć.
2. Zwracamy uwagę na wyprostowanie ciała. Czujemy, jak linia wychodząca ze środka głowy przechodzi przez kręgosłup, krocze, rozdwaja się i biegnie przez stawy biodrowe, uda, kolana, kostki i środek stóp, by wejść w podłogę. Ustawiamy głowę, barki, żebra, biodra i nogi wzdłuż tej centralnej linii siły ciężkości i odczuwamy równowagę.
3. Wyobrażamy sobie, że nasze ciało rozpuszcza się. Najpierw głowa powoli opada do przodu. Wyobrażamy sobie, że bierzemy oddech tyłem głowy aż do podstawy czaszki. Jednocześnie pozwalamy opaść klatce piersiowej.
4. Nadal wyobrażamy sobie, że nasze ciało rozpuszcza się. Barki przesuwają się do przodu i poddają się sile ciężkości, pozostając w pobliżu centralnej linii. Czujemy, jak nasze łopatki otwierają się podczas pogłębiania skłonu do przodu. Pozwalamy głowie przejąć prowadzenie. Ulegamy ciężarowi barków, ramion i głowy. Ramiona zwisają przed nami. Głowa, ramiona, przedramiona i dłonie stają się coraz cięższe. Wyobrażamy sobie, że każdy wydech kierujemy przez kręgosłup.
5. Dalej pogłęwiamy skłon, pozostając blisko centralnej linii ciała. Dłonie znajdują się na wysokości kolan, a dolne żebra wypychamy do tyłu. Wdychamy i wydychamy powietrze przez wszystkie kręgi odcinka piersiowego kręgosłupa.
6. Dalej opadamy. Zaczynamy zginać kolana, aż znajdują się na wysokości łokci. Oddychamy teraz dolną częścią pleców. Nasze ręce dotykają podłogi. Robimy wdech, przy wydechu odprężamy się. Uświadamiamy sobie odczucia naszego ciała.
7. Powoli wykonujemy opisane ruchy w odwrotnym kierunku, podnosząc się stopniowo. Nogi i stopy wciskamy w ziemię, oddychamy głęboko i bardzo powoli prostujemy odcinek krzyżowy. Następnie oddychamy środkową częścią pleców, barkami, a na koniec górą częścią głowy. Prostujemy się, czujemy, że stajemy się lżejsi.
8. Powtarzamy sekwencję ruchów, koncentrując się tym razem na odczuciach pojawiających się z przodu naszego ciała, a nie w kręgosłupie i plecach.
9. Powtarzamy układ trzeci raz, skupiając się tym razem na bocznych obszarach ciała.
10. Podczas czwartego wykonywania sekwencji ruchów skupiamy uwagę na całym ciele, odczuwając więzi między jego poszczególnymi obszarami.
11. Powtarzamy sekwencję ostatni raz. Ćwiczenie kończymy, leżąc na plecach. Wyobrażamy sobie, że nasze ciało rozpuszcza się na podłodze.
12. Głęboko wdychamy i odprężamy się – odpoczywamy.

Świadomość oddechu

1. Wyobraźmy sobie, że leżymy na ciepłym piasku, który przybiera kształty naszego ciała i delikatnie utrzymuje nasz ciężar. Zatrzymujemy to wyobrażenie.
2. Trzemy o siebie dłonie, aby je rozgrzać. Uformowanymi w miseczki dłońmi zakrywamy sobie oczy, co pozwoli zatrzymać ciepło w ciele i uniknąć stymulacji przez światło z zewnątrz.
3. Robimy wdech nosem, a wydech ustami. Powtarzamy to tak długo, aż nie będziemy już musieli o tym myśleć. Odprężamy się i wykonujemy powolne ruchy.
4. Masujemy sobie twarz, podążając za rysem kości twarzy. Eksperymentujemy z różnymi siłami nacisk – od małej do dużej. Badamy dłońmi naszą twarz i uszy likwidując w ten sposób napięcia. Przesuwamy dłonie na sklepienia czaszki, rozluźniając skórę w tym obszarze.
5. Używamy dłoni jak narzędzi rzeźbiarza do uformowania naszej twarzy. wyobrażamy sobie, że nasza twarz zrobiona jest z miękkiej gliny, a nasze dłonie są jak delikatne narzędzia, którymi możemy formować materię na różne sposoby. Uciskamy twarz i głaszczemy ją.
6. Masujemy dłońmi kark i relaksujemy mięśnie szyi. Głowa swobodna, trzymamy ją delikatnie rękami i kołyszemy ją.
7. Odprężamy się. Wyobrażamy sobie, że nasze dłonie to skrzydła motyla, które miękko gładzą skórę naszej twarzy i szyi. Robimy wydech i odprężamy się.
8. Odsuwamy ręce od twarzy. Jak odczuwamy naszą twarz i głowę? Wyobrażamy sobie, że przyjemne odczucia, jakich doznajemy na twarzy, rozprzestrzeniają się na całe ciało.
9. Kładziemy ręce na klatce piersiowej i wyczuwamy jej ruchy związane z oddychaniem. Kiedy robimy wdech, klatka unosi się, rozciąga i wypełnia nasze dłonie. Kiedy wydychamy powietrze, klatka zapada się, a ciężar ciała podąża za nią.
10. Na górnej części piersi lekko wybijamy rytm naszego serca (krótki- długi, krótki-długi). Na koniec powtarzamy to w okolicy mostka. Wyobrażamy sobie, że to opukiwanie stanowi dla naszego ciała sygnał budzący. Zaczynając od ramion, głaszczemy się delikatnie po piersi, kończąc po obu stronach klatki piersiowej.
11. Robimy wdech, rozciągając się. Kładziemy ręce na klatce piersiowej i robimy wydech. Wyobrażamy sobie ten proces jako ruch miecha akordeonu. *Czujemy* jak nasza klatka piersiowa podczas wdechu otwiera się i wciska do naszych dłoni, a przy wydechu oddala się od nich i odpręża.
12. Pozostajemy chwilę w tym stanie – do momentu kiedy oddech powróci sam z siebie. Obserwujemy to ze świadomością świadka.
13. W rytmie 4 faz uświadamiamy sobie nasz oddech. Próbujemy oddychać całym ciałem. Pozwalamy oddechowi przepływać od klatki piersiowej do krocza i z powrotem. Czujemy ten przepływ.
14. Opuszczamy ręce swobodnie wzdłuż ciała. Zwracamy uwagę na odczucia w nich. Czy czujemy gorąco czy mrowienie?
15. Kładziemy ręce na części ciała wymagającej naszej uwagi. Pozwalamy odczuciom z naszych dłonie, zawierających oddech życia, przepływać głęboko do środka dotykanej części ciała.
16. Opisaną czynność przeprowadzamy bardzo delikatnie, poświęcając na to tyle czasu, ile potrzeba.